manual do proprietário

EDGE® 605/705

COMPUTADOR DE BICICLETA COM GPS

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street,
Olathe, Kansas 66062,
EUA
Tel. (913) 397 8200 ou
(800) 800 1020
Fax (913) 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounsdown Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Reino Unido
Tel. +44 (0) 870 8501241 (fora do Reino Unido) ou
0808 2380000 (no Reino Unido).
Fax +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road,
Shijr, Condado de Taipei,
Taiwan
Tel. (886) 2 2642 9199
Fax (886) 2 2642 9099

As informações contidas neste documento são sujeitas a alterações sem notificação prévia. A Garmin reserva-se o direito de alterar ou melhorar os seus produtos e de efectuar alterações nesse sentido, não sendo obrigada a notificar quaisquer indivíduos ou organizações das mesmas. Visite o Web site da Garmin (www.garmin.com) para obter as actualizações mais recentes, assim como informação adicional acerca do uso e funcionamento deste e de outros produtos Garmin.

Maio de 2009 Número de referência 190-00813-34 Rev. C Impresso em Taiwan

Prefácio

Obrigado por adquirir o computador de bicicleta Garmin® Edge® 605/705.

AVISO: Consulte sempre o seu médico antes de iniciar ou alterar o seu programa de exercício. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos ao produto e outras informações importantes.

Registo do produto

Ajude-nos a ajudá-lo efectuando o registo on-line! Aceda a http://my.garmin.com. Guarde o recibo de compra ou uma fotocópia num local seguro.

Contactar a Garmin

Contacte a Assistência ao Produto Garmin em caso de dúvidas na utilização do Edge. Nos E.U.A., visite www.garmin.com/support, ou contacte Garmin E.U.A. através do n.º de telefone (913) 397 8200 ou (800) 800 1020.

No R.U., contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º de telefone 0808 2380000.

Na Europa, visite www.garmin.com/support e clique em **Contact Support** para obter informações sobre a assistência nacional ou contacte a Garmin (Europa) Ltd. através do n.º +44 (0) 870.8501241.

Software Garmin gratuito

Visite www.garmin.com/edge para transferir o software de base Web Garmin Connect™ ou o software informático Garmin Training Center®. Utilize este software para guardar e analisar todos os seus dados de treino.

Índice

Como começar

Botões

1 power

- Prima e mantenha premido para ligar/desligar o Edgce.
- Prima para ligar/desligar a retro-iluminação.

2 mode

- Prima para regressar à página anterior.
- Prima e mantenha premido para mudar os perfis de bicicleta.

3 reset/lap

- Prima e mantenha premido para reiniciar o cronómetro.
- Prima para criar uma nova volta.

4 cursor/enter

- Mova o cursor para percorrer menus, opções e campos de dados.
- Prima o cursor para seleccionar opções e confirmar mensagens.

start/stop

Prima para iniciar/parar o cronómetro.

❻ **menu**

- Prima para abrir a página de menu.
- Prima e mantenha premido para bloquear/desbloquear os botões do Edge.

in/out

Prima para aumentar/diminuir o zoom na página de mapa e na página do altímetro.

Reiniciar o Edge

Se o Edge se encontra bloqueado, prima os botões **mode** e **reset/lap** em simultâneo para reiniciá-lo. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.

Apagar os dados do utilizador

ATENÇÃO: Este procedimento elimina todos os dados introduzidos pelo utilizador.

1. Desligue o Edge.
2. Prima e mantenha premido **mode** e ⏻ até que surja a mensagem.
3. Seleccione **Sim** para limpar todos os dados de utilizador.

Retro-iluminação do Edge

Prima ⏻ para ligar a retro-iluminação: Use o cursor para ajustar o nível da retro-iluminação.

Ícones

	Nível de carga da bateria
	Bateria em carregamento
	O ícone de satélite apresenta-se tridimensional durante a recepção de sinais de satélite.
	Sensor de batimento cardíaco activo
	Sensor de cadência activo
	Sensor de potência activo
	Bloqueio activo

Passo 1: Carregar a bateria

AVISO: Este produto contém uma bateria de iões de lítio. Consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos de segurança importantes relativos à bateria.

O Edge é alimentado por uma bateria de iões de lítio incorporada que pode ser carregada com o carregador CA (incluído na embalagem do produto). Pode também carregar o Edge no seu computador através do cabo USB. Carregue o Edge durante, pelo menos, três horas antes de o utilizar.

NOTA: Para evitar corrosão, seque cuidadosamente a porta mini-USB, a protecção contra intempéries e a área envolvente antes de o carregar ou ligar a um computador pessoal.

DICA: O Edge não carrega quando ultrapassa o intervalo de temperatura 0 °C – 50 °C.

Para carregar o Edge:

1. Na parte posterior do Edge, retire a protecção contra intempéries da porta mini-USB.
2. Ligue a extremidade mini-USB dos cabos CA ou USB na porta mini USB (na parte posterior do Edge).

3. Ligue a outra extremidade a uma tomada eléctrica convencional (CA) ou a uma porta USB disponível no seu computador (USB).

Uma bateria totalmente carregada pode durar cerca de 15 horas antes de ser necessário recarregá-la. Para obter mais informações acerca da bateria, consulte a página 62.

Passo 2: Instalar o Edge

Para uma recepção de GPS ideal, posicione o suporte de montagem em bicicleta de forma a que a parte frontal do Edge esteja em direcção ao céu. Pode instalar o suporte de montagem em bicicleta no eixo ou nos guiadores. A instalação no eixo (ilustrado na figura) é a mais estável. A cunha (opcional) deverá ser colocada sob o suporte para garantir um melhor ângulo de visão.

Para instalar o Edge na sua bicicleta:

1. Coloque a cunha no eixo ou no guiador e, em seguida, encaixe o suporte na cunha. Certifique-se de que a patilha de abertura se encontra à esquerda.

Suporte para montagem em bicicleta

Em barras com diâmetro inferior a 25,4 mm: Coloque a almofada de borracha debaixo do suporte para aumentar o diâmetro da barra. A almofada evita igualmente que o suporte deslize. Avance para o passo 2.

2. Fixe o suporte de modo firme com as duas braçadeiras.

3. Alinhe o Edge com o suporte, de modo a que as ranhuras na parte posterior da unidade fiquem paralelas com os encaixes no suporte.

4. Deslize o Edge para a esquerda até ouvir um estalido.

Vista superior da montagem do Edge numa barra horizontal

Para soltar o Edge:

Prima a patilha de abertura e deslize o Edge para a direita.

Passo 3: Ligar o Edge

Prima e mantenha premido o botão ⏻ para ligar o Edge. Siga as instruções de configuração no ecrã.

Passo 4: Adquirir sinais de satélite

Antes de utilizar o Edge, deverá primeiro adquirir sinais de satélite. A aquisição de sinais poderá demorar entre 30 e 60 segundos.

1. Dirija-se para uma área aberta. Para uma recepção ideal, certifique-se de que a parte frontal do Edge está em direcção ao céu.
2. Aguarde enquanto o Edge procura satélites. Mantenha-se imóvel numa área aberta e não se mexa até que a página de localização de satélites desapareça.

NOTA: Para desligar o receptor de GPS e usar o Edge no interior, consulte a página 54.

Passo 5: Guardar a sua posição Casa (opcional)

Pode definir uma posição Casa no local ao qual regressa mais vezes.

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Ir para Casa**.
2. Siga as instruções no ecrã.

Passo 6: Configurar os sensores (opcional)

Se o seu Edge inclui um monitor de ritmo cardíaco ou um sensor de velocidade e cadência GSC™ 10, os sensores ANT+Sport™ já estão emparelhados com o seu dispositivo. Prima **menu**. Os ícones e deixam de estar intermitentes quando os sensores estão emparelhados. Se adquiriu um acessório em separado, consulte a página 58.

Para obter instruções acerca da utilização do monitor de ritmo cardíaco, consulte a página 35. Para obter instruções acerca da utilização do GSC 10, consulte a página 38.

Passo 7: Definir os perfis

O Edge utiliza dados pessoais e da bicicleta introduzidos por si para calcular dados de viagem exactos.

Para definir o seu perfil de utilizador:

1. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas** > **Perfil de Utilizador**.
2. Introduza o seu sexo, data de nascimento e peso.

DICA: Quando terminar de seleccionar opções ou de introduzir valores no Edge, prima **mode** para sair do campo ou da página.

Use o cursor para alterar os campos de dados.

Para definir o perfil da bicicleta:

1. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas** > **Perfil Bicicleta**.

2. Seleccione um perfil de bicicleta. Pode configurar até três perfis.
3. Introduza os dados da bicicleta.
4. (Apenas no Edge 705) Se possui um sensor de velocidade e de cadência GSC 10, assinale a caixa de verificação **Cadência**. Se possui um medidor de potência de outra empresa, assinale a caixa de verificação **Potência**. Para obter mais informações acerca dos acessórios, consulte as páginas 35–42.
5. No campo **Dimensão da Roda**, seleccione **Auto** para que o GSC 10 detecte automaticamente as dimensões dos seus pneus através dos dados de GPS, ou seleccione **Personalizar** para introduzir a dimensão das rodas. Para uma tabela de dimensões e circunferências, consulte a página 64.

Passo 8: Andar de bicicleta!

1. Prima **mode** para ver a página do computador de bicicleta.
2. Prima **start** para iniciar o cronómetro.
3. Depois de concluída a viagem, prima **stop**.
4. Prima e mantenha premido **reset/lap** para guardar os dados da viagem e reiniciar o cronómetro.

Passo 9: Transferir software gratuito

1. Visite www.garmin.com/edge.
2. Siga as instruções no ecrã para transferir o Garmin Training Center ou o Garmin Connect.

Passo 10: Transferir o Historial para o seu computador

1. Ligue a extremidade pequena do cabo USB ao conector mini-USB na parte posterior do Edge (por baixo da protecção contra intempéries).
2. Ligue a extremidade maior do cabo a uma porta USB disponível no seu computador.
3. Abra o Garmin Connect ou o Garmin Training Center. Siga as instruções de carregamento incluídas no software.

Para Onde

Use as funcionalidades Para Onde para percorrer viagens do Historial ou de uma fonte externa, de regresso ao ponto inicial, aos Favoritos e a pontos de interesse.

NOTA: Deverá iniciar o cronómetro para guardar a actual viagem no Historial do Edge.

Seguir o Historial

Pode percorrer qualquer viagem guardada no Historial do Edge.

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Seguir Historial**.
2. Seleccione uma viagem a partir da lista. O Edge calcula a rota, incluindo as direcções a partir da sua posição actual ao ponto inicial da viagem.

Viagens guardadas

Pode também percorrer uma viagem carregada no Edge a partir de uma fonte externa. Por exemplo, encontrou na Internet um trilho excepcional ou o proprietário de um Edge criou uma rota para si.

NOTA: Os ficheiros de rota ou de trajecto devem ser guardados com a extensão *.gpx.

1. Carregue o ficheiro *.gpx para a pasta Garmin\GPX na memória do Edge. Para obter mais informações acerca do carregamento de ficheiros no Edge, consulte as páginas 45–47.
2. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Viagens Guardadas**.
3. Seleccione uma viagem a partir da lista.
4. Seleccione **Navegar**.

Opções para Viagens Guardadas

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde?** > **Viagens Guardadas**.
2. Seleccione uma viagem a partir da lista.
3. Seleccione uma opção:
   - **Navegar**—inicie a navegação da viagem guardada.
   - **Configurar o Mapa**—veja e edite as definições do mapa. Seleccione **Mostrar no Mapa** para apresentar o trajecto no mapa. Ao seleccionar a apresentação de mais trajectórias no mapa utilizará mais memória e poderá tornar mais lentas algumas funções do seu Edge.
   - **Copiar p/ Dispositivo**—copia a viagem guardada para o dispositivo de memória.
     OU
     Copiar para Cartão—copia a viagem guardada para o seu cartão microSD.
   - **Eliminar**—elimina todas as viagens guardadas no seu dispositivo. Para eliminar os ficheiros do seu cartão microSD, consulte a página 46.

Voltar ao início

NOTA: Deve iniciar o cronómetro para usar a funcionalidade Voltar ao Início.

Depois de chegar ao seu destino, prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Voltar Início**. O Edge regressa ao seu ponto inicial.

Encontrar locais

Pode pesquisar os pontos de passagem (locais) e descobertas recentes guardados nos Favoritos. Com dados de mapa opcionais, pode também procurar endereços e pontos de interesse.

Encontrar Favoritos

Ir para Casa

Se ainda não guardou a sua posição Casa, consulte a página 7. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Ir para Casa**. O Edge calcula automaticamente a rota para sua casa.

Descobertas recentes

O Edge guarda as 50 descobertas mais recentes. Os locais visualizados há menos tempo surgem no topo da lista. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Descobertas Recentes**.

NOTA: Pode guardar, editar e eliminar Descobertas Recentes.

Os meus Favoritos

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Os Meus Favoritos**.

DICA: Use o teclado no ecrã para restringir a pesquisa. Seleccione **OK** para ver a lista completa.

2. Seleccione um local a partir da lista.
3. Seleccione **Ir para**.

Editar os meus Favoritos

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Os Meus Favoritos**.
2. Seleccione um local a partir da lista.
3. Edite os dados como necessário.
4. Prima **mode** para sair.

NOTA: As alterações são guardadas automaticamente ao sair da página.

Eliminar os meus Favoritos

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Favoritos** > **Os Meus Favoritos**.
2. Seleccione **Eliminar**.
3. Seleccione **Sim** para confirmar.

Encontrar endereços

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais** > **Endereços**.
2. Introduza a região, a cidade, o número e a rua.
3. Seleccione um endereço a partir da lista de resultados.
4. Seleccione **Ir para**.

Encontrar Pontos de Interesse

1. Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Encontrar locais**.
2. Seleccione uma categoria e uma subcategoria, se necessário.
3. Seleccione um local a partir da lista.
4. Seleccione **Ir para**.

Parar a navegação

Prima **menu** > seleccione **Para Onde** > **Parar Navegação**.

Treino

O Edge oferece diversas funcionalidades de treino e definições opcionais. Use o Edge para definir metas e alertas, treine com um parceiro virtual através do Virtual Partner®, calendarize exercícios e planeie percursos baseados no Historial.

Auto Pause®

Pode configurar o Edge de forma a que o cronómetro pause automaticamente durante a viagem, quando pára de se mover ou quando a velocidade atinge um determinado limite inferior. Esta definição revela-se útil se o seu percurso incluir semáforos ou outros locais onde necessita de abrandar ou parar.

Ao ligar o Auto Pause, o Edge guarda todos os tempos de pausa como tempo de descanso e qualquer distância de pausa como distância de descanso. Para adicionar estes campos de dados a uma página personalizada, consulte a página 48.

NOTA: O tempo e a distância de descanso da funcionalidade Auto Pause não são guardados no Historial.

Auto Lap®

Pode utilizar a funcionalidade Auto Lap para marcar automaticamente uma posição específica na volta ou após ter percorrido uma determinada distância. Esta definição é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos da viagem (por exemplo, a cada 10 quilómetros ou numa grande subida).

Para definir as funcionalidades Auto Pause/Lap:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Auto Pause/Lap**.
2. No campo do **Temporizador do Auto Pause**, seleccione **Quando parado** ou **Veloc. Personaliz** para introduzir um valor.

3. No campo **Acc. Volta Automático**, seleccione **Por Distância** para introduzir um valor ou **Por Posição** para escolher uma opção:

    - Premir só Volta — acciona o contador de voltas de cada vez que premir **lap** e sempre que passa novamente por um desses locais.
    - Iniciar e Volta — acciona o contador de voltas no local do GPS onde premiu **start** e em quaisquer locais da viagem onde premiu **lap**.
    - Marcar e Volta — acciona o contador de voltas num local GPS específico, marcado antes da viagem, e em quaisquer locais da viagem onde premiu **lap**.

NOTA: Num percurso, use a opção **Por Posição** para accionar voltas em todas as posições da volta assinaladas no percurso.

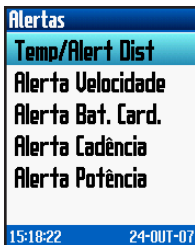
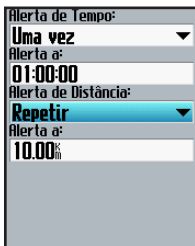
Alertas

Use os alertas do Edge para treinar com metas de tempo, distância, velocidade, batimento cardíaco, cadência e potência.

Usar alertas de tempo e distância

Os alertas de tempo e distância são úteis para exercícios prolongados, quando pretende treinar tendo em conta objectivos de tempo ou distância. Ao atingir o seu objectivo, o Edge emite um sinal sonoro e apresenta uma mensagem,

Para definir um alerta de tempo ou distância:

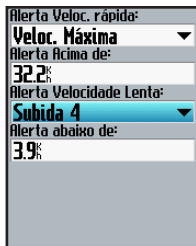
1. Prima **menu** > seleccione**Treino** > **Alertas** > **Temp/Alert Dist**.

2. No campo **Alerta de Tempo**, seleccione **Uma vez** ou **Repetir**.
3. Defina o tempo no campo **Alerta a**.

4. No campo **Alerta de Distância**, seleccione **Uma vez** ou **Repetir**.
5. Defina a distância no campo **Alerta a**.

Usar alertas de velocidade

É notificado pelos alertas de velocidade caso, durante a sua viagem, ultrapasse o limite superior ou inferior de uma velocidade personalizada.

O alerta de velocidade permite-lhe utilizar zonas de velocidade guardadas no Edge. Para obter mais informações acerca das zonas de velocidade, consulte a página 56.

Para definir um alerta de velocidade:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Alertas** > **Alerta Velocidade**.
2. No campo **Alerta Veloc. rápida**, seleccione uma zona de velocidade ou **Personalizar** para introduzir o seu próprio valor.

3. Repita o procedimento para o campo **Alerta Velocidade Lenta**.

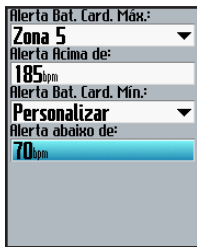
Usar alertas de batimento cardíaco

NOTA: Para usar os alertas de batimento cardíaco, deverá possuir um Edge 705 e um monitor de ritmo cardíaco.

É notificado pelo alerta de batimento cardíaco caso o seu batimento cardíaco ultrapasse o limite superior ou inferior de um determinado número de batimentos por minuto (bpm). Os alertas de batimento cardíaco podem ainda notificá-lo se o batimento ultrapassar o limite superior ou inferior de uma determinada zona de

batimento cardíaco — um intervalo de batidas por minuto. As cinco zonas de batimento cardíaco comummente aceites podem ajudá-lo a determinar a intensidade do seu treino. Para obter mais informações acerca das zonas de batimento cardíaco, consulte a página 36.

Para definir um alerta de batimento cardíaco:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Alertas** > **Alerta Bat. Card**.
2. No campo **Alerta Bat. Card. Máx.**, seleccione uma zona ou **Personalizar** para introduzir o seu próprio valor. O valor máximo permitido é de 235 bpm.

3. Repita o procedimento para o campo **Alerta Bat. Card. Mín**. O valor mínimo permitido é de 35 bpm.

NOTA: Ao introduzir valores personalizados de batimento cardíaco, deve definir os alertas mínimo e máximo num intervalo não inferior a 5 bpm.

Usar alertas de cadência

NOTA: Para usar os alertas de cadência, deverá possuir um Edge 705 e um GSC 10.

É notificado pelos alertas de cadência caso a sua cadência ultrapasse os limites superior ou inferior de um número determinado de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). Para obter mais informações acerca do treino com cadência, consulte a página 41.

Para definir um alerta de cadência:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Alertas** > **Alerta Cadência**.
2. No campo **Alerta Cadência Rápida**, seleccione **Activar**.
3. Introduza um valor no campo **Alerta Acima de**. O valor máximo permitido é de 255.

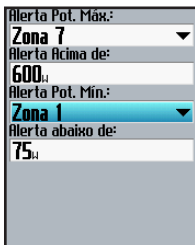
4. Repita o procedimento para o campo **Alerta Cadência Lenta**. O valor mínimo é de 0.

Usar alertas de potência

NOTA: Para usar os alertas de potência, deverá possuir um Edge 705 e um medidor de potência de outra empresa.

É notificado pelo alerta de potência caso o seu nível de potência ultrapasse os limites superior ou inferior de um valor determinado de watts ou % FTP (potência de limite funcional). Para obter mais informações acerca da utilização de medidores de potência de outras empresas, consulte a página 42.

Para definir um alerta de potência:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Alertas** > **Alerta Potência**.
2. No campo **Alerta Pot. Máx.**, seleccione uma zona ou **Personalizar** para introduzir o seu próprio valor.

3. Repita o procedimento para o campo **Alerta Pot. Mín**.

Virtual Partner®

O Virtual Partner é uma ferramenta única, concebida para ajudá-lo a cumprir os seus objectivos de treino. O Virtual Partner compete consigo em exercícios e percursos simples.

Para ver dados do Virtual Partner:

1. Configure um exercício ou percurso simples.
2. Prima **start**.
3. Prima **enter** para ver dados do Virtual Partner.

Para desligar o Virtual Partner:

Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Virtual Partner** > **Desligado**.

Exercícios: simples, intervalados e avançados

Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** para escolher o tipo de treino adequado para si.

Os exercícios simples e intervalados são substituídos sempre que criar um treino do mesmo tipo. Pode guardar e editar exercícios avançados. Para obter informações acerca da transferência de exercícios de e para o Edge, consulte as páginas 10.

Usar os exercícios

Durante o treino, prima **mode** para ver a página de dados do exercício. Quando completar todas as etapas do treino, é apresentada a mensagem "Treino Terminado".

Para interromper um treino:

Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Parar Treino**.

Para interromper uma etapa de um exercício intervalado ou avançado:

Prima o botão **reset/lap**.

Exercícios simples

Em exercícios simples, introduza objectivos de tempo, distância ou ritmo e o Edge abre o Virtual Partner para que possa ajudá-lo a cumpri-los. É fácil configurar no Edge um dos exercícios simples a seguir indicados:

- Distância e tempo
- Tempo e velocidade
- Distância e velocidade

Para configurar um exercício simples:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Simples**.
2. Seleccione o tipo de exercício simples.
3. Introduza valores no primeiro e no segundo campos. O terceiro campo é calculado pelo Edge.
4. Seleccione **Concluído**.

5. Prima **start**.

Exercícios intervalados

Pode criar exercícios intervalados no Edge com base nos seguintes critérios:

- Percorrer uma distância determinada e descansar por um determinado período de tempo.
- Percorrer uma distância determinada e descansar por uma distância determinada.
- Correr durante um determinado período de tempo e descansar durante um determinado período de tempo.
- Correr durante um determinado período de tempo e descansar durante uma distância determinada.

Para criar um exercício intervalado:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Intervalo**.

2. Seleccione o tipo de exercício intervalado.
3. Introduza os valores de distância ou tempo nos respectivos campos.
4. No campo **Repetições**, indique o número de vezes que pretende repetir cada intervalo.
5. Seleccione **Aquecimento e Arrefecimento** (opcional).
6. Seleccione **Concluído**.

7. Prima **start**.

Se seleccionou **Aquecimento e Arrefecimento**, prima **lap** no final da volta de aquecimento para iniciar o primeiro intervalo. No final do último intervalo, o Edge inicia automaticamente uma volta de arrefecimento. Quando terminar o arrefecimento, prima **lap** para concluir o treino.

À medida que se aproxima do final de cada volta, é emitido um sinal sonoro e apresentada uma mensagem, com uma contagem decrescente até ao início de uma nova volta. Durante o exercício intervalado, pode premir **lap** a qualquer momento para interromper a etapa.

Exercícios avançados

Use o Edge para criar e guardar exercícios avançados que incluam objectivos para cada etapa, assim como distâncias, tempos e voltas de descanso diversificadas. Depois de criar e guardar um exercício, pode usar o Garmin Training Center ou o Garmin Connect para calendarizar um exercício para um determinado dia. Pode planear exercícios com antecedência e guardá-los no Edge.

Criar exercícios avançados

A Garmin recomenda a utilização do Garmin Training Center ou do Garmin Connect para criar e transferir exercícios para o seu Edge. Contudo, poderá igualmente criar e guardar um exercício avançado directamente no Edge. Não é possível usar o Edge para calendarizar exercícios; para tal, deverá usar o Garmin Training Center ou o Garmin Connect.

NOTA: Se criar um exercício no Edge, certifique-se de que o transfere para o Garmin Training Center ou para o Garmin Connect. Caso contrário, o exercício será substituído na transferência de exercícios para o Edge.

Para criar um exercício avançado no Edge:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado** > **<Criar Novo>**.
2. No campo superior, dê um nome que descreva o exercício (por exemplo, 40MONTANHA).
3. Seleccione **1. Indefinida Sem Alvo** > **Editar Passo**.

4. No campo **Duração**, seleccione o tempo da duração da etapa. Se seleccionar **Indefinida**, pode interromper a etapa durante o treino premindo **lap**.
5. No campo **Alvo**, seleccione o seu objectivo durante a etapa (**Velocidade**, **Bat. Cardíaco**, **Cadência**, **Potência** ou **Nenhum**).

NOTA: Os objectivos de batimento cardíaco, cadência e potência aplicam-se apenas ao Edge 705.

6. (Opcional) Seleccione uma zona e um intervalo para o objectivo. Por exemplo, se o seu objectivo se refere ao batimento cardíaco, seleccione uma zona de batimento cardíaco ou introduza um intervalo personalizado.
7. Se esta é uma volta de descanso, seleccione **Sim** no campo **Volta desc**.
8. Prima **mode** para continuar.
9. Para introduzir outra etapa, seleccione **<Ad. novo passo>**. Repita os passos 4–8.

Para repetir etapas:

1. Seleccione **<Ad. novo passo>**.
2. No campo **Duração**, seleccione **Repetir**.
3. No campo **Voltar ao Passo**, seleccione a etapa que pretende repetir.
4. No campo **Número Repetições**, introduza o número de repetições.

5. Prima **mode** para continuar.

Começar exercícios avançados

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Efectuar Treino**.
4. Prima **start**.

NOTA: Prima **enter** para ver mais dados.

Depois de iniciar um exercício avançado, o Edge apresenta cada etapa, incluindo o nome da etapa, o objectivo (se definido) e dados do exercício actual. É emitido um sinal sonoro audível quando se encontra prestes a concluir uma etapa. É apresentada uma mensagem com a contagem decrescente do tempo ou da distância, até ser iniciada uma nova etapa. Durante o exercício avançado, pode premir **lap** a qualquer momento para interromper a etapa.

Editar exercícios avançados

Pode editar exercícios no Garmin Training Center, no Garmin Connect ou directamente no Edge. Se editar exercícios no Edge, as alterações poderão ser temporárias. O Garmin Training Center ou o Garmin Connect servem de "lista principal" dos exercícios avançados: se editar um exercício no Edge, as alterações serão apagadas da próxima vez que transferir exercícios do Garmin Training Center ou do Garmin Connect. Para alterar de forma permanente um exercício, edite-o no Garmin Training Center ou no Garmin Connect e transfira-o para o Edge.

Para editar um exercício avançado:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Editar Treino**.
4. Seleccione a etapa.
5. Seleccione **Editar Passo**.
6. Faça todas as alterações necessárias e prima **mode** para continuar.
7. Prima **mode** para sair.

Para eliminar um exercício avançado:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Exercícios** > **Avançado**.
2. Seleccione o exercício.
3. Seleccione **Apagar Treino** > **Sim**.

Percursos

O Edge pode ser utilizado para criar e editar percursos com base em actividades guardadas anteriormente. Poderá seguir o percurso tentando igualar ou ultrapassar os objectivos previamente definidos. Poderá ainda competir contra o Virtual Partner no treino em percursos. Para ligar o Virtual Partner, consulte a página 21.

Criar percursos

A Garmin recomenda a utilização do Garmin Training Center ou do Garmin Connect para criar percursos e pontos de percurso. Poderá de seguida transferi-los para o Edge.

Pode ainda criar no Edge um percurso sem pontos de percurso.

Para criar um percurso no Edge:

NOTA: Deverá possuir um histórico de dados GPS de trajectos guardado no Edge para poder criar um novo trajecto.

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos** > **<Criar Novo>**.
2. A partir da lista de viagens, seleccione uma viagem guardada na qual o seu percurso se deve basear.

3. No campo superior, dê um nome que descreva o exercício (por exemplo, 40BTT).
4. Prima **mode** para sair.

Adicionar pontos de percurso

Pode assinalar pontos de percurso ou locais que pretende relembrar, como paragens para ingestão de líquidos ou objectivos de distância. Deverá usar o Garmin Training Center ou o Garmin Connect para adicionar pontos a qualquer percurso.

Para iniciar um percurso:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione um percurso a partir da lista.
3. Seleccione **Efectuar Percurso**.
4. Prima **start**. O Historial é guardado, mesmo se não se encontra no percurso. Quando terminar, é apresentada a mensagem "Percurso Concl.".

Páginas de dados de percurso

A partir da página de percurso, prima **mode** e **enter** para ver dados adicionais de percurso, incluindo o mapa do percurso, o gráfico de elevação, a página de bússola e dados do Virtual Partner.

Opções fora de percurso

Pode incluir um aquecimento antes do início do percurso. Prima **start** para iniciar o percurso e proceda ao aquecimento habitual. Mantenha-se afastado do percurso durante o aquecimento. Quando estiver pronto para começar, dirija-se ao percurso. Quando se encontrar em

qualquer parte do percurso, o Edge apresenta a mensagem “No Percurso”.

NOTA: Quando premir **start**, o Virtual Partner inicia o percurso e não aguarda pelo fim do aquecimento.

Se se desviar do percurso, o Edge apresenta a mensagem “Fora de Percurso”. Use as páginas de mapa ou de bússola para encontrar o caminho de volta ao percurso.

Para interromper um percurso manualmente:

Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Parar Percurso**.

Para editar o nome de um percurso:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso a alterar.
3. Seleccione **Editar percurso**.
4. Edite o nome do percurso.
5. Prima **mode** para sair.

Para eliminar um percurso:

1. Prima **menu** > seleccione **Treino** > **Percursos**.
2. Seleccione o percurso a eliminar.
3. Seleccione **Apagar Percurso**.
4. Seleccione **Sim** para eliminar o percurso.
5. Prima **mode** para sair.

Usar o mapa

AVISO: consulte o guia *Informações Importantes de Segurança e do Produto* na embalagem do produto quanto a avisos relativos à utilização dos mapas em segurança.

Prima **mode** para ver a página de mapa. Quando activar o cronómetro e começar a deslocar-se, o mapa apresenta um pequeno tracejado indicando o seu percurso exacto. Este tracejado tem o nome de trajecto. Prima **in/out** para fazer zoom no mapa. Mova o cursor para ver dados de posição adicionais. Pode ainda adicionar campos de dados personalizados à página de mapa. Consulte a página 48.

Marcar e encontrar locais

Um local é um ponto de passagem no mapa que pode ser guardado como Favorito. Se pretende lembrar-se de locais ou regressar a determinada localização, assinale o ponto no mapa. O local é identificado no mapa com um nome e um símbolo. Pode pesquisar, ver e regressar a locais a qualquer momento.

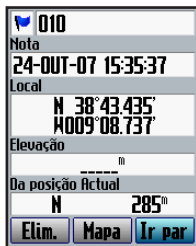
Para marcar a sua posição actual:

1. Dirija-se a um local onde pretende marcar uma posição.
2. Prima **menu** > **Guardar Posição**.
3. Seleccione um símbolo e introduza um nome descritivo.
4. Faça as alterações necessárias e seleccione **OK**.

Para assinalar um local conhecido através de coordenadas:

1. Prima **menu** > **Guardar Posição**.
2. Use o teclado no ecrã para introduzir as coordenadas e a elevação.
3. Faça as alterações necessárias e seleccione **OK**.

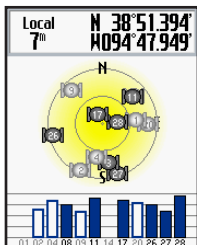
Para assinalar um local no mapa:

1. Prima **mode** para aceder à página de mapa.
2. Use o cursor para mover o ponteiro do mapa para o local a guardar.
3. Prima **enter**.
4. Seleccione **Sim** para guardar o ponto de passagem.
5. Seleccione um símbolo e introduza um nome descritivo.

6. Prima **mode** para continuar.

Mapas adicionais

Para adquirir mapas pré-carregados em cartões microSD, visite http://buy.garmin.com ou contacte o seu representante Garmin. Para determinar quais as versões dos mapas carregados no seu Edge, prima **menu** > seleccione **Definições** > **Mapa**.

Página de satélite

A página de satélite apresenta informações acerca dos sinais de GPS recebidos pelo Edge. Prima **menu** > seleccione **Satélite**.

Na página de satélite, os satélites disponíveis apresentam-se intermitentes enquanto o Edge procura sinais de satélite. Os satélites adquiridos e as barras correspondentes (em baixo) apresentam uma cor sólida. A precisão e as coordenadas do GPS são apresentadas no topo da página.

Para mais informações, visite www.garmin.com/aboutGPS.

Utilizar acessórios

Esta secção descreve os acessórios compatíveis com o Edge 705:

- Monitor de ritmo cardíaco
- Sensor de velocidade e de cadência (GSC 10)
- Medidor de potência

Para obter mais informações acerca da aquisição de acessórios adicionais, visite http://buy.garmin.com.

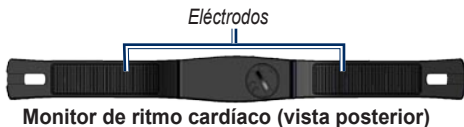
Monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco encontra-se em espera e pronto a enviar dados. Use o monitor em contacto directo com a pele, por baixo do equipamento. Deverá estar ajustado de forma a não deslizar durante a viagem.

1. Puxe uma patilha da correia através da ranhura no monitor. Prima a patilha.
2. Humedeça os dois eléctrodos parte posterior do monitor cardíaco para

Correia do monitor de ritmo cardíaco

Monitor de ritmo cardíaco (vista anterior)

Monitor de ritmo cardíaco (vista posterior)

criar uma ligação forte entre o seu peito e o transmissor.

3. Enrole a correia em torno do peito e fixe-a ao outro lado do monitor.

NOTA: O logótipo Garmin deve encontrar-se com o lado direito para cima.

4. Ligue o Edge e aproxime-o (3 m) do monitor. O ícone de batimento cardíaco é apresentado na página de menu.
5. Para personalizar os campos de dados, consulte a página 48.
6. Se não forem apresentados os dados de batimento cardíaco ou se os mesmos forem erráticos, poderá ser necessário apertar a correia ao peito ou aquecer durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, poderá ser necessário emparelhar os sensores. Consulte a página 58.

Zonas de batimento cardíaco

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas** > **Zonas Bat. Card**.

ATENÇÃO: Consulte o seu médico, que lhe indicará quais as zonas/objectivos de batimento cardíaco adequados para as suas condições físicas e de saúde.

Muitos atletas utilizam zonas de batimento cardíaco para medir e aumentar a sua força cardiovascular e melhorar a sua capacidade física. Uma zona de batimento cardíaco é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de batimento cardíaco estão

Zona	% do Ritmo Cardíaco Máximo	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído; respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbio; reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável; respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico; bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado; maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbia superior; treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável; esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbio superior; aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo; respiração dificultada	Resistência anaeróbia e muscular; aumento da potência

numeradas com uma intensidade crescente de 1-5. Geralmente, estas zonas são calculadas com base em percentagens do seu batimento cardíaco máximo.

Como é que as zonas de batimento cardíaco afectam os seus objectivos físicos?

A compreensão das suas zonas de batimento cardíaco pode ajudá-lo a aumentar e a melhorar a sua capacidade física se respeitar estes princípios:

- O seu ritmo cardíaco é uma boa medida da intensidade do exercício.
- O treino de determinadas zonas de batimento cardíaco pode ajudá-lo a melhorar a capacidade e força cardiovasculares.
- O conhecimento das suas zonas de batimento cardíaco pode prevenir exercício físico excessivo e diminuir o risco de lesões.

Se conhece o seu batimento cardíaco máximo, pode indicá-lo e permitir que o Edge calcule as zonas com base nas percentagens apresentadas na tabela da página 37. Se o desconhece, use uma das calculadoras disponíveis na Internet.

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

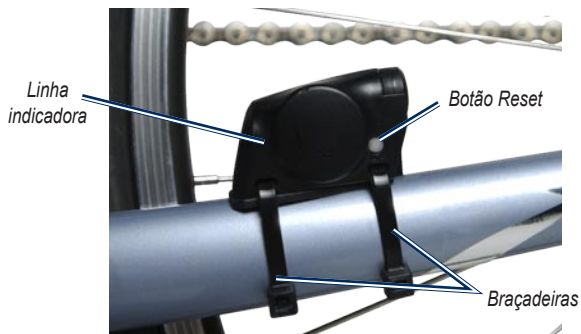
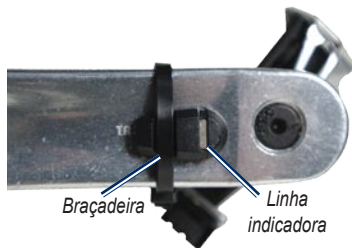
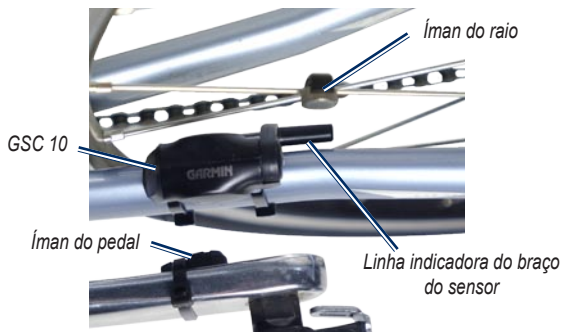
Para mais informações acerca da pilha, consulte a página 60.

GSC 10

O Edge 705 é compatível com o sensor de velocidade e cadência para bicicletas GSC 10. Os dados de cadência do GSC 10 são sempre guardados. Se não houver um GSC 10 emparelhado, os dados GPS são utilizados para calcular a velocidade e a distância.

Para que o Edge possa receber dados, os dois ímanes devem estar alinhados com as respectivas linhas indicadoras.

Para instalar o GSC 10:

1. Coloque o GSC 10 no eixo traseiro (no lado oposto à transmissão). Fixe o GSC 10 com as duas braçadeiras, sem apertar.
2. Fixe o íman do pedal ao braço da manivela com o suporte adesivo e uma braçadeira. O íman do pedal deve encontrar-se a menos de 5 mm do GSC 10, devendo a linha indicadora correspondente encontrar-se alinhada com o GSC 10.

O GSC 10 na parte posterior da corrente

Íman do pedal no braço da manivela

O GSC 10 e o alinhamento do íman

3. Desaparafuse o íman do raio da peça de plástico. Introduza o raio na ranhura da peça e aperte ligeiramente. O íman pode estar afastado do GSC 10 se não existir espaço suficiente entre o braço do sensor e o raio. O íman deve estar alinhado com a linha indicadora do braço do sensor.
4. Desaperte o parafuso no braço do sensor e desloque-o até que se encontre à distância de 5 mm do íman do raio. Para um melhor alinhamento, pode aproximar o GSC 10 do íman inclinando-o.

5. Prima o botão **Reset** no GSC 10. O LED apresenta-se vermelho e, de seguida, verde. Pedale para testar o alinhamento do sensor. O LED vermelho apresenta-se intermitente sempre que o braço da manivela passa no sensor; o LED verde apresenta-se intermitente sempre que o íman da roda passa no braço do sensor.

NOTA: Depois de reposto, o LED apresenta-se intermitente durante as primeiras 60 passagens. Prima novamente **Reset** se pretende passagens adicionais.

6. Depois de realizado o alinhamento e confirmado o funcionamento de todos os componentes, aperte as braçadeiras, o braço do sensor e o íman do raio.

Treino com cadência

A cadência é a taxa de pedalada ou "rotação", medida pelo número de rotações do braço da manivela por minuto (rpm). O GSC 10 inclui dois sensores: um de cadência e outro de velocidade.

Para obter mais informações acerca dos códigos de cadência, consulte a página 19.

Para obter mais informações acerca das zonas de velocidade, consulte a página 56.

Pilha do GSC 10

Para obter mais informações acerca da pilha do GSC 10, consulte a página 61.

Medidor de potência

Para uma lista de medidores de potência de outras empresas compatíveis com o Edge 705, visite www.garmin.com/edge.

Calibrar a potência

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+Sport** > **Acessórios** > **Calibrar Potência**.

Para obter instruções de calibragem específicas para o seu medidor de potência, consulte o manual do fabricante respectivo e visite www.garmin.com/edge.

Zonas de potência

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas** > **Zonas Potência**.

Pode definir sete zonas de potência personalizadas (1 = mais baixa, 7 = mais alta). Se sabe qual a sua potência de limite funcional (FTP), introduza o respectivo valor e aguarde que o Edge calcule automaticamente as suas zonas de potência. Pode também introduzir manualmente as zonas de potência.

Para alterar o sistema de unidades de potência, consulte a página 57.

Historial

O Edge guarda automaticamente o Historial quando o cronómetro é iniciado. O dispositivo tem aproximadamente 500 MB de espaço disponível. Quando a sua memória está cheia, são eliminados os dados do Historial mais antigos. Carregue periodicamente o seu Historial para o Garmin Training Center ou para o Garmin Connect de modo a controlar todos os seus dados de bicicleta. Para obter mais informações acerca da gravação de dados no Edge, consulte a página 57.

Os dados do Historial incluem tempo, distância, calorias, velocidade média, velocidade máxima, altitude, dados de volta detalhados e uma vista de mapa. O Historial do Edge 705 pode ainda incluir o ritmo cardíaco, a cadência e a potência.

NOTA: O Historial não é guardado quando o cronómetro está parado.

NOTA: A memória do Edge não inclui a unidade do cartão microSD™. Consulte "Gestão de dados" na página 45.

Ver o Historial

Depois de terminar uma viagem, pode ver no Edge os dados do Historial por dia, semana ou totais.

Para ver o Historial por dia:

1. Prima **menu** > seleccione **Historial** > **Por Dia**.

2. Use o cursor para percorrer a lista. São apresentados resumos por baixo da lista enquanto a percorre.
3. Seleccione uma entrada para ver os detalhes de toda a viagem ou de cada volta.
4. Seleccione **Ver mapa** para ver a sua viagem no mapa.
5. Prima **in**/**out** para fazer zoom no mapa. Quando terminar, seleccione **Seguinte** para ver a próxima volta.
6. Prima **mode** para sair.

Transferir o Historial para o seu computador

Para obter informações acerca da transferência de exercícios de e para o Edge, consulte as páginas 10.

Eliminar o Historial

Após transferência dos exercícios para o Garmin Training Center ou para o Garmin Connect, poderá querer eliminar o Historial do Edge.

Para eliminar o Historial:

1. Prima **menu** > seleccione **Historial** > **Eliminar**.
2. Seleccione **Manter 1 Mês**, **Manter 3 Meses** ou **Elim. Tudo**.
3. Seleccione **Sim** para confirmar.

Para eliminar voltas ou viagens completas do Historial:

1. Prima **menu** > seleccione **Historial** > **Por Dia**.
2. Seleccione a volta ou a viagem.
3. Seleccione **Eliminar**.
4. Seleccione **Sim** para confirmar.

Gestão de dados

O Edge pode ser usado como um dispositivo USB de armazenamento em massa, podendo ser adquirido um cartão microSD para memória externa adicional.

NOTA: O Edge não é compatível com os sistemas operativos Windows® 95, 98, Me ou NT. Não é igualmente compatível com o Mac® OS 10.3 e anterior. Esta é uma limitação comum para a maioria dos dispositivos de armazenamento USB em massa.

Carregar ficheiros

Passo 1: Introduzir um cartão microSD (opcional)

1. Retire a tampa da porta para cartões microSD na parte posterior do Edge.

2. Para introduzir o cartão, pressione-o até ouvir um estalido.

Passo 2: Ligar o cabo USB

1. Ligue a extremidade pequena do cabo USB ao conector mini-USB na parte posterior do Edge (por baixo da protecção contra intempéries).

2. Ligue a extremidade maior do cabo a uma porta USB disponível no seu computador. O Edge encontra-se agora no modo USB de armazenamento em massa.

O Edge e o cartão microSD são identificados como unidades amovíveis sob “O Meu Computador”; nos computadores Mac, assumem a forma de volumes instalados.

Passo 3: Transferir ficheiros para o computador

1. Navegue até ao ficheiro a copiar.
2. Realce o ficheiro e seleccione **Editar** > **Copiar**.
3. Abra a unidade/volume “Garmin” ou o cartão microSD.
4. Seleccione **Editar** > **Colar**.

Passo 4: Ejectar e desligar o cabo USB

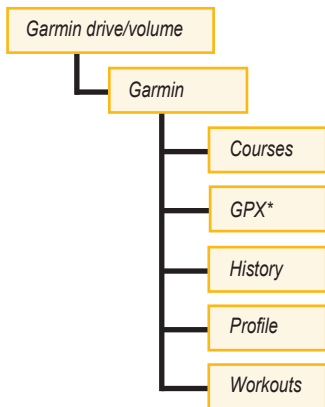
Após a transferência de ficheiros, clique no ícone Remover o Hardware com Segurança na bandeja de sistema do Windows, ou arraste o ícone de volume para a secção de Reciclagem dos computadores Mac. Desligue o Edge do computador.

Eliminar ficheiros

Abra a unidade/volume “Garmin” ou o cartão SD. Realce o ficheiro e prima a tecla **Delete** no teclado do computador.

ATENÇÃO: Se não tiver a certeza acerca da função de um ficheiro, não o elimine. A memória do seu Edge contém importantes ficheiros de sistema que não deverá eliminar.

Pastas Garmin

- *Garmin drive/volume*
  - *Garmin*
    - *Courses*
    - *GPX**
    - *History*
    - *Profile*
    - *Workouts*

* A pasta GPX contém pontos de passagem e viagens guardadas.

Transferir ficheiros para outro Edge (apenas em modelos 705)

Pode transferir ficheiros de um dispositivo Edge para outro através da tecnologia sem fios ANT+Sport.

1. Ligue as duas unidades Edge e aproxime-as (3 m) uma da outra.
2. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+Sport**.
3. Seleccione **Receber Dados** no Edge receptor.
4. Seleccione **Transferir dados** no Edge emissor. Siga as instruções no ecrã.

Definições

Pode personalizar os campos de dados, as definições de mapas, rotas, perfis de utilizador e de bicicleta, zonas de treino, ecrã, unidades, hora, gravação de dados e configuração sem fios. Prima **menu** > seleccione **Definições**.

NOTA: Quando terminar a selecção de opções ou a introdução de valores, prima **mode** para sair.

Campos de dados personalizados

Pode definir campos de dados personalizados para as seguintes páginas Edge:

- Comput. Bicicleta1
- Comput. Bicicleta2
- Mapa
- Exercícios
- Percursos

Para uma lista dos campos de dados disponíveis, consulte as páginas 49–53.

Para definir os campos de dados:

1. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Campos dados**.
2. Seleccione uma das páginas listadas.
3. Seleccione o número de campos de dados que pretende ver nesta página.

4. Use o cursor para alterar os campos de dados. Prima **mode** quando terminar.
5. Repita o procedimento para todas as páginas que pretende personalizar.

Campos de dados do Edge

A tabela seguinte enumera e descreve todos os campos de dados do Edge.

* Indica um campo com unidades imperiais ou métricas.

Campo de dados	Descrição	Edge 605	Edge 705
Azimute	Direcção do seu destino.	•	•
Bat. Cardíaco	Batimento cardíaco por minuto (bpm).		•
Batim. Card. – Média	Batimento cardíaco médio durante a viagem.		•
Batim. Card. – Volta	Batimento cardíaco médio durante a volta actual.		•
Cadência	Rotações do braço da manivela por minuto.		•
Cadência – Méd	Cadência média durante a viagem actual.		•
Cadência – Volta	Cadência média na volta actual.		•
Calorias	Quantidade de calorias queimadas.	•	•
Declive	Cálculo da subida em relação ao percurso. Por exemplo, se por cada 3 metros que subir (elevação) percorrer 60 metros (distância), o declive é de 5%.	•	•
Descida – Total *	Total da elevação perdida na viagem actual.		•

Campo de dados	Descrição	Edge 605	Edge 705
Direcção	A direcção actual de viagem.	•	•
Dist – Pausa*	Distância percorrida enquanto o cronómetro se encontrava em Auto Pause.	•	•
Dist – Volta *	Distância percorrida na volta actual.	•	•
Dist – Últ.Volta *	Distância da última volta percorrida.	•	•
Distância *	Distância percorrida na viagem actual.	•	•
Distância à Próxima	Distância até à próxima curva.	•	•
Distância ao Destino	Distância até ao destino.	•	•
Elevação *	Distância acima/abaixo do nível do mar.	•	•
ETA à Próxima	Hora prevista de chegada à próxima curva.	•	•
ETA ao destino	Hora prevista de chegada ao destino.	•	•

Campo de dados	Descrição	Edge 605	Edge 705
Hora do Dia	Hora actual com base nas suas definições de hora (formato, fuso horário e hora de Verão).	•	•
Nascer do Sol	Hora do nascer do sol com base na posição do GPS.	•	•
Ponto passagem no Dest.	Nome do último ponto de passagem na rota.	•	•
Ponto passagem no próximo	Nome do próximo ponto de passagem na rota.	•	•
Pôr-do-Sol	Hora do pôr-do-sol com base na posição do GPS.	•	•
Potência	Potência de saída actual em watts ou % FTP.		•
Potência – KiloJoules	Potência de saída total (acumulada) em kilojoules.		•
Potência – Máx.	Potência máxima alcançada durante a viagem actual.		•
Potência – Méd	Potência de saída média durante a viagem actual.		•
Potência - Última volta máx.	Potência máxima alcançada durante a última volta completa.		•

Campo de dados	Descrição	Edge 605	Edge 705
Potência – Volta	Poténcia de saída média durante a volta actual.		•
Precisão do GPS *	Margem de erro da sua posição exacta. Por exemplo, a posição do seu GPS tem uma margem de erro de +/- 5 metros.	•	•
Subida – Total *	Elevação total perdida na actual viagem.		•
Tempo	Tempo cronometrado.	•	•
Tempo – Méd. Volta	Tempo médio para concluir as voltas (até ao momento).	•	•
Tempo – Pausa	Tempo decorrido enquanto o cronómetro se encontrava em Pausa Auto.	•	•
Tempo – Últ. Volta	Tempo necessário para concluir a última volta percorrida.	•	•
Tempo para Destino	Tempo previsto para chegada ao destino.	•	•
Tempo Próx..	Tempo previsto até alcançar a próxima curva.	•	•
Tempo – Volta	Tempo dispendido na volta actual.	•	•
Veloc. – Máxima *	Velocidade máxima alcançada durante a viagem actual.	•	•

Campo de dados	Descrição	Edge 605	Edge 705
Veloc. – Méd *	Velocidade média durante a viagem.	•	•
Veloc. – Últ. Volta *	Velocidade média durante a última volta completa.	•	•
Veloc. – Volta *	Velocidade média durante a volta actual.	•	•
Velocidade *	Velocidade actual.	•	•
Voltas	Número de voltas completas.	•	•
Zona Batim. Cardíaco	Intervalo actual do batimento cardíaco (1–5). As zonas predefinidas são baseadas no batimento cardíaco máximo e no seu perfil de utilizador.		•
Zona potência	Intervalo actual da potência de saída (1–7) com base nas definições calibradas ou personalizadas.		•
Zona Veloc.	Intervalo actual de velocidade com base nas predefinições e definições personalizadas: Subida 1–4, Plano 1–3, Descida, Sprinte, e Veloc. Máxima.	•	•

Sistema

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Sistema**.

Modo de GPS — Normal, GPS Desligado (para utilização no interior) ou Modo Demo (para simulação de rotas).

NOTA: Quando o GPS está desligado, não se encontram disponíveis os dados de velocidade e distância (excepto no Edge 705 com o GSC 10). O Edge irá procurar novamente sinais de satélite da próxima vez que o ligar.

Idioma do texto — muda o idioma do texto no ecrã. A mudança do idioma do texto não implica a alteração do idioma dos dados de mapa ou dos dados introduzidos pelo utilizador.

Tons — configura tons audíveis para Tecla e Mensagem, Apenas Mensagem ou Desligados.

Opções Modo Página — active para mostrar o mapa no ciclo de páginas apresentado quando prime o botão **mode**.

Acerca do Edge — consulte a versão do software, a versão do GPS e o ID da unidade.

Mapa

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Mapa**.

Detalhe — ajuste o número dos detalhes apresentados no mapa. Com maior número de detalhes, o mapa é recriado mais lentamente.

Orientação — mude a perspectiva do mapa.

- **Norte no Topo** — apresenta o mapa com o Norte no topo da página.
- **Trajecto para Cima** — apresenta o mapa com a sua direcção de viagem no topo.

Auto Zoom — activa o dimensionamento automático do mapa para um melhor visionamento.

Bloquear na Estrada — bloqueia o ponteiro do mapa para mostrar a estrada mais próxima, compensando as variações na precisão da posição do mapa.

Nome Mapa — seleccione quais os mapas carregados a utilizar.

Encaminhamento

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Encaminhamento**.

Calcular Rotas para — seleccione **Carro/Motociclo**, **Bicicleta** ou **Peão** para optimizar as rotas.

Recalcular — defina a sua preferência de recálculo para fora da estrada para **Solicitado**, **Automático**, ou **Desligado**.

Definições de Carro/Motociclo

Método Seguir Estrada — define as suas preferências de encaminhamento para **Com comandos de voz**, **Tempo mais Rápido** ou **Distância mais Curta**.

Evitar — seleccione para evitar estradas não pavimentadas, auto-estradas, estradas com portagens e inversões de marcha nas suas rotas.

Definições de Bicicleta e Peão

Método Orientação — defina as suas preferências de encaminhamento para **Com comandos de voz**, **Seguir Estrada** ou **Fora de Estrada**.

Evitar — seleccione para evitar estradas não pavimentadas.

Perfil e Zonas

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas**.

Perfis de Utilizador e Bicicleta

Consulte a página 8.

Zonas de velocidade

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Perfil e Zonas** > **Zonas Veloc**.

O Edge contém diferentes zonas de velocidade, da mais lenta (Subida 4) à mais veloz (Veloc. Máxima). Os valores destas zonas de velocidade são predefinidos e podem não adequar-se às suas capacidades físicas. Depois de introduzir as zonas de velocidade apropriadas, pode utilizá-las na definição de alertas de velocidade ou como metas a atingir em exercícios avançados. Para obter mais informações acerca dos alertas, consulte as páginas 17–21. Para obter mais informações acerca dos exercícios avançados, consulte as páginas 25–29.

Batimento cardíaco e Zonas de potência (Edge 705)

Consulte as páginas 35–42 (Utilizar acessórios).

Ecrã

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Ecrã**.

Tempo da retro-ilumin. — defina o tempo durante o qual a retro-iluminação permanece acesa.

DICA: Use uma definição de tempo curta para conservar a carga da bateria.

Nível retro-ilum. — use o cursor para ajustar o brilho da retro-iluminação.

Modo Apresentação — seleccione **Diurno** para um fundo brilhante. Seleccione **Hora Nocturna** para obter um padrão de fundo escuro. Seleccione **Auto** para alternar automaticamente entre ambas dependendo da hora do dia.

Cor Margens — seleccione um esquema de cores para as páginas do Edge.

Unidades

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Unidades**.

Formato da posição—seleccione o tipo de coordenadas. Tendo em conta que os diferentes mapas e gráficos recorrem a diferentes formatos de posição, o Edge permite seleccionar o formato de coordenadas correspondente ao tipo de mapa em utilização.

Distância e Elevação — seleccione **Imperial** ou **Métrico**.

Bat. Cardíaco — seleccione **Batimentos Minuto** ou **% Bat Cardio Máx** para os dados do seu ritmo cardíaco. Para obter mais informações acerca dos dados de ritmo cardíaco, consulte as páginas 35–38.

Potência — seleccione **Watts** ou **% FTP**. Para obter mais informações acerca dos medidores de potência, consulte a página 42.

Hora

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Tempo**.

Formato da hora—seleccione o formato horário de 12 ou 24 horas.

Fuso horário — seleccione o seu fuso horário ou o de uma cidade próxima.

Hora de Verão — seleccione **Sim**, **Não** ou **Auto**. A definição Auto ajusta a hora automaticamente, de acordo com o seu fuso horário.

Gravação de dados

A gravação de dados controla a forma como o Edge grava os detalhes das suas viagens. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **Gravação Dados**.

Gravaç. Inteligent. — grava os pontos-chave onde são registadas alterações de direcção, velocidade ou ritmo cardíaco.

DICA: Em viagens mais longas, reinicie o cronómetro a cada 12 horas para evitar a eliminação de dados do Historial.

A cada segundo — grava os pontos a cada segundo. Cria a gravação mais exacta possível da sua viagem. Contudo, a gravação a cada segundo permite a gravação de apenas 4,5 horas de dados do Historial no Edge.

DICA: Em viagens mais longas, reinicie o cronómetro a cada 4 horas para evitar a eliminação de dados do Historial.

ANT+Sport

Prima **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+Sport**.

Acessórios

Se adquriu um sensor (com tecnologia sem fios ANT+Sport) em separado, será necessário emparelhá-lo com o Edge.

O que é o emparelhamento?

O emparelhamento é um processo de associação de sensores, como o seu monitor de ritmo cardíaco ao Edge. Após emparelhar pela primeira vez, o Edge reconhece automaticamente o sensor sempre que o activar. Este processo ocorre automaticamente sempre que liga o Edge, demorando apenas alguns segundos até que os sensores sejam activados e funcionem correctamente. Quando emparelhado, o Edge só recebe dados do seu sensor, sendo possível aproximar-se de outros sensores.

Para emparelhar acessórios:

1. Afaste-se de outros sensores (10 m) enquanto o Edge tenta emparelhar com o seu sensor pela primeira vez. Aproxime o sensor do Edge (3 m).
2. Prima **menu** > seleccione **Definições** > **ANT+Sport**.
3. Para cada acessório, seleccione **Sim** > **Reiniciar Rastreio**.

NOTA: Para obter mais informações acerca da utilização dos acessórios, das zonas e da calibragem, consulte as páginas 35–42.

Receber e transferir dados

Consulte "Gestão de dados" na página 45.

Anexo

Acessórios opcionais

Para obter mais informações acerca dos acessórios opcionais, visite http://buy.garmin.com. Também pode contactar um representante Garmin para adquirir acessórios.

Informações acerca das pilhas

NOTA: Contacte o departamento de tratamento de resíduos da sua área de residência de modo a obter instruções sobre como eliminar correctamente as pilhas.

Pilha do monitor de ritmo cardíaco

O monitor de ritmo cardíaco contém uma pilha CR2032 substituível.

Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte posterior do monitor.

2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda de modo a que a seta aponte para **OPEN**.
3. Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.

NOTA: Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Com uma moeda, rode a tampa para a direita de modo a que a seta aponte para **CLOSE**.

Pilha do GSC 10

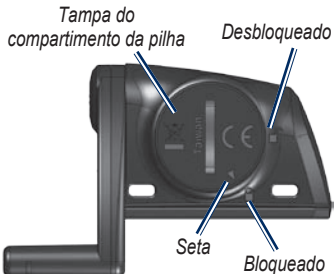
O GSC 10 contém uma pilha CR2032 substituível.

Para substituir a pilha:

1. Localize a tampa circular do compartimento da pilha, na parte lateral do GSC 10.

2. Com uma moeda, rode a tampa para a esquerda, desapertando-a e removendo-a (a seta aponta para a posição desbloqueada).
3. Remova a tampa e substitua a pilha, com a face positiva virada para cima.

NOTA: Tenha cuidado para não danificar ou perder a anilha da tampa.

4. Volte a colocar a tampa e rode-a com a moeda (a seta aponta para a posição bloqueada).

Especificações

Edge

- **Tamanho:** 51,3 mm × 109,2 mm × 25,4 mm
- **Peso:** 105 g
- **Ecrã:** Ecrã a cores de 55,9 mm, com retro-iluminação
- **Impermeabilidade:** IPX7
- **Armazenamento de dados:** aproximadamente 500 MB de espaço disponível no Edge (~500 horas do Historial de exercícios a 1 MB por hora). 100 pontos de passagem do utilizador. 16.383 pontos de trajecto.
- **Interface do computador:** USB
- **Tipo de bateria:** iões de lítio de 1200 mAh recarregável (incorporada)
- **Vida da bateria:** 15 horas, dependendo da utilização
- **Intervalo de temperatura de funcionamento:** -15 °C – 50 °C
- **Frequência/protocolo rádio:** protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2.4 GHz/Dynastream
- **Antena:** interna
- **Receptor:** receptor de GPS SiRF integrado de alta sensibilidade

Suporte para montagem em bicicleta

- **Tamanho:** 28,5 mm × 28,5 mm × 15,6 mm
- **Peso:** 8 g

Monitor de ritmo cardíaco

- **Tamanho:** 34,7 cm × 3,4 cm × 1,1 cm
- **Peso:** 44 g
- **Impermeabilidade:** 10 m
- **Alcance de transmissão:** aproximadamente 3 m
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
- **Vida da pilha:** aproximadamente 3 anos (1 hora por dia)
- **Temperatura de funcionamento:** -10 °C – 50 °C

NOTA: Em condições frias, vista vestuário adequado para manter o monitor de ritmo cardíaco próximo da sua temperatura corporal.

- **Frequência/protocolo rádio:** protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2.4 GHz/Dynastream

A precisão pode ser reduzida por mau contacto do sensor, interferência eléctrica e distância entre o receptor e o transmissor.

GSC 10

- **Tamanho:** 5,1 cm × 3,0 cm × 2,3 cm
- **Peso:** 25 g
- **Impermeabilidade:** IPX7
- **Alcance de transmissão:** aproximadamente 3 m
- **Pilha:** CR2032 substituível (3 volt)
- **Vida útil da pilha:** aproximadamente 1,4 anos (1 hora por dia)

- **Intervalo de temperatura de funcionamento:** -15 °C – 70 °C
- **Frequência/protocolo rádio:** protocolo de comunicações sem fios ANT+Sport 2.4 GHz/Dynastream

A precisão pode ser reduzida por interferência eléctrica, distância entre o receptor e o transmissor e temperaturas extremas.

Para obter uma lista completa de especificações, consulte www.garmin.com/edge.

Altímetro barométrico

O Edge 705 contém um altímetro barométrico para mudanças de elevação extremamente precisas e dados de perfil verticais.

Após iniciar o cronómetro e começar a mover-se, prima **mode** para ver a página do altímetro. A elevação é representada por um traçado a verde sobre a grelha. Se utiliza o Virtual Partner, a sua posição actual é representada por um ponto preto e o Virtual Partner por um ponto cinzento. Para alterar o nível de zoom, prima os botões **in** e **out**. No topo da página do altímetro, são apresentados os dados de elevação e subida total.

Dimensão e circunferência dos pneus

A dimensão dos pneus encontra-se marcada nos dois lados do pneu. Para alterar o perfil da sua bicicleta, consulte a página 8.

Dimensão do pneu	C (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615

Dimensão do pneu	C (mm)
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005

Dimensão do pneu	C (mm)
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080

Dimensão do pneu	C (mm)
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Declaração de Conformidade

Por este meio, a Garmin declara que esta unidade cumpre os requisitos fundamentais e restantes provisões aplicáveis constantes da Directiva 1999/5/CE.

Para consultar a Declaração de Conformidade integral, visite o Web site deste produto Garmin: www.garmin.com/edge.

Resolução de problemas

Problema	Solução/Resposta
Os botões não respondem. Como posso reiniciar o Edge?	Prima **mode** e **reset/lap** em simultâneo para reiniciar o software do Edge. Este procedimento não elimina os seus dados nem as suas definições.
O Edge nunca obtém sinais de satélite.	Afaste o Edge de parques de estacionamento, edifícios altos e árvores. Mantenha-se estático durante vários minutos.
O indicador da bateria não parece fornecer dados precisos.	Deixe que o Edge descarregue totalmente e volte a carregá-lo (sem interromper o ciclo de carregamento).
Não é possível emparelhar o monitor de ritmo cardíaco, o GSC 10 ou o medidor de potência com o Edge.	• Afaste-se 10 m de outros sensores ANT durante o emparelhamento. • Aproxime o Edge do monitor de ritmo cardíaco (3 m) durante o emparelhamento. • Se o problema persistir, substitua a pilha.
A correia do monitor de ritmo cardíaco é demasiado larga.	É vendida em separado uma correia elástica mais pequena. Visite http://buy.garmin.com.
Como sei se o meu Edge se encontra no modo de armazenamento USB em massa?	Quando o Edge está no modo de armazenamento USB em massa, surge uma imagem do dispositivo ligado a um computador. Deverá ainda ver duas unidades amovíveis em “O Meu Computador” (em computadores Windows) e volumes instalados (em computadores Mac).
Não consigo encontrar as unidades amovíveis na minha lista de unidades.	Se dispuser de várias unidades de rede detectadas pelo computador, o Windows poderá ter dificuldades em atribuir letras às unidades da Garmin. Consulte o ficheiro de Ajuda do seu sistema operativo para obter informações acerca do mapeamento/atribuição de letras às unidades.

Problema	Solução/Resposta
Os dados de ritmo cardíaco são imprecisos ou erráticos.	• Certifique-se de que o monitor de ritmo cardíaco se encontra ajustado ao seu corpo. • Aqueça durante 5–10 minutos. Se o problema persistir, siga estas sugestões: • Humedeça os eléctrodos. Use água, saliva ou gel para eléctrodos. Limpe os eléctrodos. Os resíduos de sujidade e saliva nos eléctrodos podem interferir com os sinais de ritmo cardíaco. • As fibras sintéticas podem entrar em contacto com o monitor de ritmo cardíaco e criar electricidade estática, interferindo desta forma com os sinais cardíacos. Vista uma camisa de algodão ou molhe a sua camisa, se tal for adequado à sua actividade. • Coloque o monitor de ritmo cardíaco nas costas ao invés do peito. • Os campos electromagnéticos fortes e determinados sensores sem fios de 2,4 GHz podem interferir com o seu monitor. As fontes de interferência podem incluir linhas eléctricas de altíssima voltagem, motores eléctricos, fornos microondas, telefones sem fios de 2,4 GHz e pontos de acesso LAN sem fios. Depois de se afastar da fonte de interferência, os dados de ritmo cardíaco devem voltar ao normal.

Índice Remissivo

S

T

U

V

Z